विचार बिन्दु

त्याग यह नहीं कि मोटे और खुरदरे वस्त्र पहन लिए जायें और सूखी रोटी खायी जाये, त्याग तो यह है कि अपनी इच्छा अभिलाषा और तृष्णा को जीता जाये। –सुफियान सौरी

दूषित भोजन से हो सकती है 200 से ज्यादा तरह की बीमारियां

हमारे देश में लोगों के खाने-पीने का तरीका बदल रहा है और यह बदलाव सेहत के लिए चिंता का विषय बनता जा रहा है। सेहतमंद रहने के लिए पौष्टिक भोजन होना तो जरूरी है ही, साथ में उस खाने का सुरक्षित होना भी जरूरी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक ताज़ा रिपोर्ट में दूषित भोजन के सेवन से होने वाले खतरनाक स्वास्थ्य संकट से चेताया है। रिपोर्ट में बताया गया है कि खेत से घर की रसोई तक जैविक प्रदूषण ने अपने पैर जमा लिए है जिसके फलस्वरूप हमारे सेहत को गंभीर स्वास्थ्य संकट का सामना करना पड़ रहा है। दूषित भोजन से हर दिन 4100 लोग जहाँ अकाल मौत के शिकार हो रहे है वहीं 42 लाख से ज्यादा लोग बीमार हो रहे है।

रिपोर्ट में यह भी बताया गया है कि छोटे बच्चों पर इसका खतरा सबसे ज्यादा है। पांच साल से कम उम्र के बच्चे असुरक्षित भोजन से होने वाली बीमारियों का लगभग तीन गुना अधिक शिकार होते हैं। दूषित खानपान से हर साल 88 करोड़ से अधिक लोग बीमार पड़ रहे है, 15 लाख से ज्यादा लोगों की मौत हो रही है। रिपोर्ट में वर्ष 2000 से 2021 के बीच 194 देशों के आँकड़ों का अध्ययन किया गया और इसे वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर संकट बताया गया। असुरक्षित भोजन सिर्फ स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि अर्थव्यवस्था पर भी भारी असर डालता है। इससे 54 लाख करोड़ रूपये की धनराशि का आर्थिक नुक्सान झेलना पड़ रहा है। रिपोर्ट में बताया गया है, फ़ूडपोइजनिक के पीछे केवल बैक्टीरिया और वायरस नहीं है, दूषित भोजन से अधिकांश मौतें रासायनिक प्रदूषण से हो रही है। अफ्रीका और दक्षिण-पूर्व एशिया में खाद्यजनित बीमारियों के सबसे अधिक मामले दर्ज किए गए हैं। इन दोनों क्षेत्रों में वैश्विक खाद्यजनित बीमारियों के लगभग 75 प्रतिशत मामले और 60 प्रतिशत मौतें होती हैं। प्रदूषित भोजन में आर्सेनिक, सीसा और कीटनाशक के अवशेष भी प्रमुख कारण है। सबसे अधिक मौतें भारत और चीन में हो रही है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के मुताबिक हानिकारक बैक्टीरिया, वायरस, परजीवी या रासायनिक पदार्थों से युक्त असुरक्षित भोजन 200 से अधिक बीमारियों का कारण बनता है। दूषित भोजन से बच्चों में डायरिया जैसी बीमारियां तेजी से फैलती हैं, जो कई मामलों में जानलेवा साबित हो सकती हैं। इसके अलावा, भोजन में मौजूद जहरीले तत्व जैसे सीसा और मिथाइलमरकरी बच्चों के मस्तिष्क के विकास को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इससे उनके मानसिक विकास, सीखने की क्षमता और भविष्य के स्वास्थ्य पर लंबे समय तक असर पड़ सकता है। खाद्य जनित बीमारियां आमतौर पर संक्रामक या विषाक्त प्रकृति की होती हैं जो साधारण आंखों से दिखाई नहीं देती हैं। ये दूषित भोजन या पानी के माध्यम से शरीर में प्रवेश करने वाले बैक्टीरिया, वायरस, परजीवी या रासायनिक पदार्थों के कारण होती हैं। खाद्य सुरक्षा यह सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है कि खाद्य श्रृंखला के हर चरण में भोजन सुरक्षित रहे - उत्पादन से लेकर कटाई, प्रसंस्करण, भंडारण, वितरण, तैयारी और उपभोग तक है।

प्राचीनकाल में हमारे देश में दूध से बनी वस्तुओं का उपयोग होता था। गेहूं, चावल और दालों के देशी उत्पादों का बोलबाला था। देशी उत्पादों के उपयोग से हमारा स्वास्थ्य भी बना रहता और विभिन्न बीमारियों से भी उत्पाद हमारा बचाव करते। मगर धीरे-धीरे पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव के कारण हमने विदेशी उत्पादों को अपनाना शुरू कर दिया।

खाद्य सुरक्षा सरकारों, उत्पादकों और उपभोक्ताओं के बीच एक साझा जिम्मेदारी है। खेत से लेकर खाने की मेज तक हर किसी की भूमिका होती है, ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि हम जो खाना खाते हैं वह सुरक्षित है और हमारे स्वास्थ्य को नुकसान नहीं पहुंचाएगा। खाद्य सुरक्षा केवल एक स्वास्थ्य मुद्दा नहीं है, बल्कि यह हर परिवार और हर व्यक्ति के दैनिक जीवन से जुड़ा विषय है। सुरक्षित भोजन सभी लोगों का अधिकार है। इसके लिए सरकारों और समाज को मिलकर काम करना होगा। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने सभी देशों से खाद्य सुरक्षा व्यवस्था को मज़बूत करने और ठोस कदम उठाने की अपील की है। आने वाले वर्षों में जलवायु और रोगाणुरोधी प्रतिरोध के बढ़ते दबाव के बीच यह चुनौती और भी जटिल होने की आशंका है। विशेषज्ञों के अनुसार बढ़ते तापमान और बदलते मौसम के कारण भोजन के दूषित होने का खतरा बढ़ रहा है। साथ ही एंटीबायोटिक दवाओं के प्रति बढ़ता प्रतिरोध संक्रमण के उपचार को और कठिन बना रहा है, जिससे यह समस्या और गंभीर होती जा रही है।

खाद्यजनित रोग सामान्यत: अनुचित साज-संभाल, पकाने और खाद्य भंडारण से उत्पन्न होता है। भोजन पकाने से पहले, के दौरान और बाद में स्वच्छता की अच्छी आदतें रोग ग्रहण करने के अवसरों को कम कर सकती हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य समुदाय में सर्वसम्मति है की नियमित हाथ धोना खाद्य जनित रोगों के प्रसार के विरुद्ध अत्यन्त प्रभावकारी सुरक्षाओं में से एक है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि यह भोजन खाद्यजनित रोगों का कारण नहीं बनेगा, निरीक्षण करने के कार्य को खाद्य सुरक्षा के रूप में जाना जाता है। खाद्यजनित रोग पर्यावरण को प्रभावित करनेवाले, विशाल विविधताओं वाले विषों के कारण भी हो सकते हैं। मानव जीवन के लिए खाद्य पदार्थों की सुरक्षा अति महत्वपूर्ण है। लोगों को सुरक्षित और पौष्टिक भोजन का प्रकृति प्रदत अधिकार है। राज्य का दायित्व है कि प्रकृति की ओर से प्रदान किए गए अधिकारों का संरक्षण और संवर्धन करे। खाद्य सुरक्षा का अधिकार भी इसमें शामिल है। असुरक्षित भोजन न केवल स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि आर्थिक उत्पादकता और स्वास्थ्य सेवाओं पर भी गंभीर दबाव डालता है।

प्राचीनकाल में हमारे देश में दूध से बनी वस्तुओं का उपयोग होता था। गेहूं, चावल और दालों के देशी उत्पादों का बोलबाला था। देशी उत्पादों के उपयोग से हमारा स्वास्थ्य भी बना रहता और विभिन्न बीमारियों से भी उत्पाद हमारा बचाव करते। मगर धीरे-धीरे पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव के कारण हमने विदेशी उत्पादों को अपनाना शुरू कर दिया। रंग-बिरंगी, चमकीली थैलियों के इन उत्पादों ने जल्दी ही हमें अपनी ओर आकर्षित कर लिया। भागदौड़ की इस जिंदगी में तैयार खाद्य उत्पादों का उपयोग बहुतायत से होने लगा, फलस्वरूप देशी खाद्य पदार्थ पर्दे के पीछे चले गये और इन उत्पादों के प्रचार-प्रसार के पीछे हमारे उत्पाद गौण हो गये। भारत में लोगों के खाने-पीने का तरीका बदल रहा है और यह बदलाव सेहत के लिए चिंता की बात बनता जा रहा है।

हेल्थ एक्सपर्ट इन दिनों बदलती खाने की आदतों को सेहत के लिए खतरनाक बता रहे हैं। देश और दुनिया में जंक या फास्ट फूड का इस्तेमाल दिन-ब-दिन बढ़ता जा रहा है, जो भविष्य के लिए अच्छा नहीं है। हर उम्र के लोगों को जंकफ़ूड खाना पसंद होता है और आमतौर पर, वे इसे तब चुनते हैं जब वे अपने परिवार के साथ कुछ खास पल बिता रहे होते हैं, जैसे जन्मदिन, शादी की सालगिरह वगैरह। वे बाज़ार में मिलने वाले अलग-अलग तरह के जंकफ़ूड खाते हैं जैसे कोल्ड ड्रिंक, वेफ़र्स, चिप्स, नूडल्स, बर्गर, पिज़्ज़ा, फ्रेंच फ्राइज़, चाइनीज़ फ़ूड वगैरह। इन दिनों, कम उम्र के लोग उन बीमारियों का शिकार हो रहे है जो आमतौर पर बड़ी उम्र के लोगों को होती हैं।

–अतिथि संपादक,
बाल मुकुन्द ओझा,
वरिष्ठ लेखक एवं पत्रकार

पानी में लगी आग-पांचना का पेच

रामपाल जाट

राजस्थान राज्य के करौली जिले की पांच नदियों के संगम पर पांचना बांध का निर्माण 1977 से आरंभ होकर वर्ष 2004 में पूरा हुआ था। उसके बाद सिंचित क्षेत्र के 35 गांव को 2 वर्ष पानी प्राप्त हुआ था, उसके बाद से अभी तक भी सूखी नहरों को पानी की प्रतीक्षा बनी हुई है। इस बांध के कारण सपोटरा तहसील के महमदपुर जैसे अनेक गांवों के भूमिगत जल स्तर में सुधार से खेती की पैदावार में बढ़ोतरी हुई है। दूसरी ओर बांध के सिंचित क्षेत्र में पानी नहीं मिलने से पैदावार में कमी आई है, राजस्थान के कृषि मंत्री की ओर से किए गए आकलन के अनुसार चार हजार करोड रुपए का घाटा हुआ है।

इस बांध के पानी संग्रहण क्षेत्र (कैचमेंट एरिया) के किसानों ने उनकी कृषि भूमि को पानी प्राप्त होने तक बांध से पानी निकासी को वर्ष 2006-07 से रोका हुआ है। सिंचित क्षेत्र (कमांड एरिया) के किसानों ने नहरों में पानी प्रवाहित करने के लिए निरंतर सरकारों से अनुनय-विनय किया है। इसके लिए आंदोलन के नाम पर एकत्र किसानों ने तोप के उपयोग करने की तैयारी भी की थी, जिसके कारण उन्ही में से एक किसान पुत्र को असामायिक रूप से बलिदान देना पड़ा था।

जनहित याचिकाओं में माननीय राजस्थान उच्च न्यायालय ने 8.7.2022, 23.4.2026 एवं 1.5.2026 कों ठोस तथ्यों के आधार पर जिला कलेक्टर करौली एवं सवाई माधोपुर द्वारा आपसी बातचीत से सहमति बनाने के प्रयासों के प्रतिवेदन के उपरांत सारवान आदेश पारित किये हैं। इसमें भी सिंचित क्षेत्र के बाहर के गांवों को इस परियोजना से पानी नहीं मिलने तक पानी के प्रवाह को रोकने के लिए विधि विधान को अपने हाथों में लेना अनुचित माना है।

विधायिका, कार्यपालिका एवं न्यायपालिका के ढांचे के आधार पर देश के संविधान का टिका हुआ है। लोकतंत्र की सुरक्षा के लिए इनका सम्मान नागरिकों का पवित्र धर्म है।

विद्यमान जल नीति में पानी के भंडारण के पड़ोसियों को प्राथमिकता के आधार पर पानी की उपलब्धता का प्रावधान नहीं है। शहरी नियोजन को चातुर्यपूर्ण ढंग से लाभान्वित करने के लिए पेयजल को प्राथमिकता दी हुई है। पेयजल योजनाओं से सिंचाई के लिए खेतों को पानी देना संभव नहीं है। जबकि सिंचाई परियोजनाओं से पेयजल की योजनाएं सहजता से बनना संभव है। इससे एक पंथ- दो काज का मुहावरा धरातल पर साकार होता है। जल नीति को जन के उपयोग के अनुकूल बनाया जाना वर्तमान एवं भविष्य की आवश्यकता है। किंतु इसके लिए सत्य-शांति एवं अहिंसा का मार्ग ही लोकतंत्रात्मक व्यवस्था में उचित है। सरकारों द्वारा नीतियों में गलतियां करने से उत्पन्न अन्याय को भी को भी सही करने का यही सवोतम उपाय है।

सरकारों द्वारा तैयार की गई जल नीति ने भी पानी के न्यायपूर्ण वितरण से पात्र जनता को वंचित किया गया है। दूसरी ओर सुविधा एवं विलासता को प्रश्रय दिया है। इसीलिए बड़े शहरों के द्वारा स्वयं के जल स्त्रोतों को अतिक्रमण कर समाप्त कर दिया गया, पानी संग्रहण के लिए विद्यमान तालाब -तलाईयों पर भवन निर्माण कर लिए गए, तब भी पानी वितरण में उनको प्राथमिकता प्रदान की गई। ऐसी नीतियां समाज में मन की विकृतियों को जन्म देती है। राजस्थान के टोंक जिले में बीसलपुर बांध एवं ईसरदा बांध होते हुए भी इस जिले की तहसील निवाई के क्षेत्र की भूमि तक सिंचाईं का प्रावधान नहीं होने से वहां की जनता अपना आक्रोश 27 से 31 मई तक की पांच दिवसीय जल यात्रा में प्रकट कर चुकी है, जनता की पीड़ा को समझ कर यथा समय समुचित पहल सरकार की दूर दृष्टि का परिचायक होता है।

लगभग 20 वर्ष तक सम्यक प्रणाली उपलब्ध होते हुए भी सिंचित क्षेत्र को नहरो के पानी से वंचित रखना अन्यायकारी है। सरकार की अकर्मण्यता का दुष्परिणाम जनता को भुगतना पड़े, फिर भी सरकारी तंत्र की विफलता के लिए उत्तरदायित्व का भी निर्धारण नहीं किया जा सके, यह सरकार के अस्तित्व पर प्रश्नवाचक चिन्ह है। पांचना का पेच इसी में उलझा हुआ है। न्यायपालिका के आदेशों की पालना नहीं होना संवैधानिक व्यवस्था को कटघरे में खड़ा करता है। यह स्थिति तो तब है जब न्यायपालिका ने आपत्तिकर्ताओं को सिंचाई सुविधाओं के विस्तार संबंधी विषय पर पक्ष प्रस्तुति का समुचित एवं पर्याप्त अवसर देने के बाद सरकार को निर्देशित किया है। इस घटनाक्रम में राज्य के मंत्रिपरिषद का विभाजित दिखाई देना जन चर्चा का विषय रहा है।

दूसरी ओर पांचना बांध में जलोत्थान एवं पानी की कमी दूर करने के लिए के लिए 5,000 लाख रुपए से चंबल- पांचना परियोजना सरकार द्वारा 2022 में ही स्वीकृत की हो चुकी थी। किंतु उस परियोजना को प्राथमिकता के आधार पर पूर्ण नहीं करना सरकार की ढिलाई का प्रतीक है। इसी प्रकार की स्थिति वर्ष 2017 में तैयार पूर्वी राजस्थान नहर परियोजना में पांचना बांध को भरने की है।

चर्चा यह भी है कि गुर्जर आरक्षण आंदोलन के समय आंदोलनकारियों को भेजे जाने वाले खाद्य सामठ्ठी को रोके जाने की प्रतिक्रिया स्वरूप पांचना के पानी के प्रवाह को रोका गया। इस प्रकार की चर्चाओ का खंडन अपरिहार्य है। इसी हेतु से एसे अप्रिय एवं कटुतापूर्ण व्यवहार से दीर्घकालीन समस्या उत्पन्न होने से रोकना समाज के मुखियाओं का पवित्र कर्तव्य है। सर्वजनहिताय के लिए सार्थक पहल करने वाले ही अभिनंदन के पात्र होते है। जल संग्रहण एवं सिंचित क्षेत्र में चल रहे दोनों ओर के आंदोलनों में किसान महापंचायत एवं किसानो की ध्वनि एक रूपता दर्शाती है। कभी-कभार एक दूसरे को चुभने वाली भाषा एवं शब्द अवश्य कष्टपूर्ण होते है। उनको टोकने एवं रोकने वाले दोनों ही ओर होना सकारात्मकता का लक्षण है। तथापि उनके स्वरों का प्रभाव कम होने पर पांचना के पेच से पानी में आग लगने की संभावना को नकारा नहीं जा सकता दोनों स्थानों पर चल रहे आंदोलनो के स्थित होने की सूचना से अच्छा संदेश गया है। सिंचित क्षेत्र में पानी का प्रवाह चालू होना तथा पानी संग्रहण क्षेत्र में योजनाओं की क्रियान्विति ही भविष्य की आशा की किरण है। सरकारों की भूमिका महत्वपूर्ण होने से सरकार की सक्रियता जन सामान्य की अपेक्षा है। इस परीक्षा में सरकार की सफलता देश में उत्कृष्ट उदहारण बन सकती है। वहीं सरकार की ढिलाई की पुनरावृत्ति पानी में ज्वालाओं को भड़कने का कारण बन सकती है। शांति और अशांति यह सरकारों की कार्य प्रणाली पर निर्भर है। यही स्थिति पानी में आग को रोकने में उपयोगी है।

–रामपाल जाट,
राष्ट्रीय अध्यक्ष, किसान महापंचायत

आहार में रंगीन खाद्य सम्मिलित करिये और स्वस्थ, सचेत, सक्रीय व क्रियाशील बने रहिये

प्रो. वीर बहादुर सिंह

मानव जीवन में इंद्रधनुषीय रंगो की अजीव दुनियां है। प्रकृति ने मानव शरीर के लिए क्या क्या उपयुक्त था वह सब भिन्न-भिन्न खाद्य पदार्थों के माध्यम से उपलब्ध भी करा दिया। इतना ही नहीं उनके चुनने के लिए उनमें रंग अथवा रंजक भरकर इतना आकर्षक बना दिया कि व्यक्ति उन्हें देखकर ही अनायास अपने आहार के लिए चुन ले। प्रकृति के इस उपकार के लिए मानव को नित कृतज्ञता अर्पित करनी चाहिए। अन्यथा ऐसा नहीं होता तो मानव को उपयुक्त खाद्य चुनने के लिए असीम प्रयत्न करने होते।

लेखक ने अपने एक सात इंद्रधनुषीय रंगो के मानव जीवन में महत्व के बारे में लेख इसी अखवार में प्रकाशित करवाया था। आशा करता हूँ पाठकों ने उसे पढ़ा होगा और संभवत: कुछ याद भी होगा। इस बार लेख के माध्यम से खाद्य अवयवों के भिन्न-भिन्न रंजकों की व्याख्या उपलब्ध जानकारी के आधार पर वैज्ञानिक दृष्टि से सरलता से लिखने का प्रयास करेंगे।

मूल विषय पर आने से पहले यह जानलेना जरुरी है कि इंद्रधनुष की भाँति प्रकृति में उन्हीं सात रंगो का बाहुल्य है। जैसे–लाल, नारंगी, पीला, हरा, नीला, नीललोहित (वायलेट) और बैगनी। इंद्रधनुष की वाह्य परिधि लाल होती है और सबसे अंदर की बैगनी। हरा वृत सबके बीच में ऊपर पीली और अंदर नीली परिधिओं से मिला होता है। इंद्रधनुष के सातों रंग एक वैज्ञानिक के अनुसार प्रसन्नता के द्योतक हैं। परन्तु हर रंग का अपना अलग महत्व है जिसके बारे में फिर कभी जानेगे। अभी केवल इतना ही जान लेना जरुरी है कि हरा रंग प्रकृति (नेचर) का द्योतक है। एक बात और जानना जरुरी है कि प्रकृति में काला रंग दृष्टि गोचर नहीं होता वैसे सम्पूर्ण अंतरिक्ष काला ही प्रतीत होता है। तो ऐसा नहीं है कि काले रंग का कोई महत्व नहीं। विचार कीजिये अन्धकार (काला) नहीं होता तो प्रकाश का महत्व कैसे जान पाते? एक कवि की लिखित तम (काला) अन्धकार पर कविता की झलक पाठकों को दिखा दूँ :–

''काली कोयल काली यमुना जसुदा के थे मोहन काले, सच कहो कि कितने प्रिय लगते पावस के घिरते घन काले ; आगे और भी बहुत कुछ सोचनीय और मनोरंजक है वह फिर कभी :–

इतनी भूमिका के बाद अब रंगीन खाद्यों के वर्णन करते हैं :–

हरे रंग के खाद्य पदार्थ :-

इस श्रेणी में पालक, मेंथी, बथुआ, सरसों का साग, मूली की पत्तियाँ, हरा धनिया, जैसी पत्तेदार हरी सब्जियां सम्मिलित हैं। हरा रंग इनमें क्लोरोफिल रंजक की उपस्तिथि के कारण होता है जिससे सूर्य की रौशनी में पत्तीओं के ऊतकों में संश्लेषण की क्रिया से पौधे के लिए आहार का निर्माण होता है। यही आहार शाखाओं, तनों में होते हुए जड़ तक पहुँच उन्हें पुष्ट करता है।

क्लोरोफिल के साथ इनमें कैरोटीन नामक योगिक का निर्माण होता रहता है जो विटामिन ए के निर्माण के लिए मूल पदार्थ है। आहार में केरोटीन मानव शरीर में जाकर विटामिन ए में परिवर्तित हो जाता है जो शरीर में वृद्धि, दृष्टि और अन्य क्रियाओं में वांछित है। कैरोटीन के अलावा इनमें लुटिन और ज़ैथीन नामक तत्व भी होते हैं जिनसे बढ़ती उम्र के साथ होने वाले रोगों से रक्षा मिलती है, जैसे कैंसर व् अन्य ऊतक सम्बन्धी व्यधियां। इस श्रेणी में घीया, तरोई, पालक, पत्ता गोभी, ब्रोकोली, लैटूस, अंगूर, हरी मटर आदि। इंद्रधनुष में हरा रंग वृद्धि और पुनरावृति का द्योतक माना जाता है।

लाल रंग के खाद्य पदार्थ : -

इस श्रेणी के खाद्य पदार्थों में चुकंदर, रस्पबरी, टमाटर, स्ट्रॉबेरी तरबूज, अनार, गुलाबी अंगूर और लाल बेल्ल मिर्च खास हैं। लाल बेल्ल मिर्च में चरपराहट नहीं होने से इसे सलाद की तरह बिना पकाये खाया जा सकता है। इन सब्जिओं और फलों में प्राकृतिक रूप से लायकोपिन या एंथोसायनिन रंजक होता है। लायकोपिन एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है जो शरीर के अंदर चयापचय स्वरुप उपजे हानिकारक अणुओं को निष्क्रिय कर शरीर से निष्काषित कर देता है। ये एंटीऑक्सीडेंट हृदय को सबल बनाये रखने में भी अहम् भूमिका निभाते हैं। इंद्रधनुष में लाल रंग जीवंतता का द्योतक माना जाता है।

नारंगी और पीले रंग के खाद्य पदार्थ :-

पीले रंग की सब्जिओं और फलों में कैरोटेनॉयड्स पिग्मेंट पाया जाता है। जो शरीर के यकृत में विटामिन ए में परिवर्तित होता है यही विटामिन ए युवाओं में समुचित वृद्धि, स्वस्थ त्वचा और आँखें तथा दृष्टि दोष से बचाती है। प्रजनन संस्थान के ऊपर भी इसका अनुकूल प्रभाव होता है। इस रंग के खाद्यों में लेमन, नारंगी, पपीता, आम, केला, चकोतरा, आलू, बेर, खुबानी, अनन्नास, काशीफल, गाजर प्रमुख हैं। प्रतिऑक्सीकारक होने से ये रोग प्रतिरोधकता में वृद्धि करते हैं जिससे बिमारिओं से सुरक्षा मिलती है। सबसे खास कैंसर रोकथाम में इनकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। ये दोनों ही रंग इंद्रधनुष में प्रसंन्नता, सहनशीलता और उद्योगशीलता के द्योतक मानें जाते हैं।

नीले रंग के खाद्य पदार्थ :-

सब्जिओं और फलों में यह रंजक एंथोस्यानिंस पिग्मेंट के कारण होता है। यह भी एंटीऑक्सीडेंट की भांति ही कार्य करता है और कोशिकाओं को नष्ट होने से बचाता है। अतिरिक्त इनके यह हृदय रोगों और कैंसर रोगों के बचाव के लिए महत्वपूर्ण है। साथ ही याददाश्त बढ़ाने में भी इसका योगदान होता है। इस श्रेणी के पदार्थों में बैगन, जामुन व् अन्य कम प्रचिलित बेरीज, ब्लू व ब्लैक बेरी प्रमुख हैं।

बेरीज का रस अथवा गूंदा आँखों के रेटिना (पर्दा) स्वास्थ्य में बहुत उपयोगी है। कुछ बड़ी दवा निर्माता कंपनियां इनको प्रसंस्करण करके कैप्सूल में भरकर बाज़ार में ऊंचे दामों पर बेचती भी हैं। ब्लू, बैगनी और इंडिगो रंजक युक्त खाद्य पदार्थों के बारे में जानकारी अभी पूर्ण नहीं है लेकिन इनका शरीर पर प्रभाव, धैर्यता, उत्साहप्रवर्ति, पवित्रता, जागरूकता, सृजनात्मकता और अंतर्ज्ञान आदि विशेषताओं के लिए माना जाता है। इंद्रधनुष में इन तीनों की परिधि अथवा बलैया आपस में काफी मिलीजुली और कमजोर प्रतीत होती हैं।

इस लेख में मैंने प्रयास किया है कि पाठक रंगीन खाद्य पदार्थों के महत्व को समझ सकें। साथ ही विभिन्न रंजकों की शरीर पर प्रतिक्रिया का भी यथा संभव उपलब्ध जानकारी के अनुसार वर्णन किया है वैसे रंगो से उपचार (कलर थेरेपी) की भी एक अलग पद्धति है जिसका वर्णन इस लेख की सीमा से परे है। आशा करता हूँ पाठकों को नई जानकारी के साथ लेख भायेगा और इससे उन्हें खाद्य पदार्थों के चयन में सहूलियत होगी।

–प्रो. वीर बहादुर सिंह,
डेरी एवं खाद्य विज्ञ (पूर्व कुलपति महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्व विद्यालय, उदयपुर)

आत्म-मुग्धता का भ्रम और जमीनी हकीकत: राष्ट्र निर्माण में आलोचना का महत्व

प्रोफेसर अशोक कुमार

किसी भी लोकतांत्रिक और प्रगतिशील समाज के लिए आत्म-मुग्धता सबसे बड़ा अवरोध होती है। जब हम कमियों को छुपाकर केवल कागजों और विज्ञापनों में प्रगति का उत्सव मनाने लगते हैं, तो जमीनी स्तर पर पनप रहा संकट एक दिन पूरे तंत्र को खोखला कर देता है। आज देश एक अजीब विरोधाभास के दौर से गुजर रहा है। एक तरफ वैश्विक मंचों, डिजिटल आंकड़ों और कागजी दस्तावेजों में देश की प्रगति के बड़े-बड़े दावे हैं, चारों ओर प्रशंसा और उत्सव का माहौल है। लेकिन दूसरी तरफ, यदि हम धरातल पर उतरकर देखें, तो बुनियादी क्षेत्र गहरे संकट से जूझ रहे हैं। शिक्षा, चिकित्सा, स्वास्थ्य और रोजगार जैसे मौलिक स्तंभ आज व्यवस्थागत कमियों के कारण डगमगा रहे हैं। ऐसे समय में केवल प्रशंसा के गीत गाना और कमियों से आंखें मूंद लेना किसी भी राष्ट्र के भविष्य के लिए आत्मघाती साबित हो सकता है।

कागजी विकास बनाम धरातल का सच

विकास की असली परिभाषा चमकती हुई इमारतों या आंकड़ों के मायाजाल से नहीं, बल्कि आम नागरिक के जीवन स्तर से तय होती है। आज हमारे सामने कई ऐसे मोर्चे हैं जहां जमीनी हकीकत दावों से कोसों दूर है:–

शिक्षा और परीक्षाओं की विश्वसनीयता पर संकट: देश का भविष्य युवाओं के कंधों पर है, लेकिन आज पूरी शिक्षा व्यवस्था पेपर लीक और प्रशासनिक अक्षमता के दलदल में फंसी नजर आती है। परीक्षाएं समय पर नहीं होतीं, और यदि होती भी हैं, तो उनकी शुचिता पर सवालिया निशान लग जाते हैं। सालों-साल तैयारी करने वाले युवाओं का भविष्य अधर में लटका हुआ है। इसके साथ ही, सरकारी विद्यालयों और विश्वविद्यालयों में शिक्षकों की भारी कमी है, जिससे शिक्षण की गुणवत्ता लगातार गिर रही है।

स्वास्थ्य और चिकित्सा क्षेत्र की बेरुखी : कागजों पर स्वास्थ्य बीमा और चिकित्सा सुविधाओं के बड़े दावे हैं, लेकिन ग्रामीण और कस्बाई इलाकों में आज भी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, डॉक्टरों, दवाइयों और बुनियादी उपकरणों के बिना सफेद हाथी साबित हो रहे हैं। गरीब और मध्यम वर्ग इलाज के खर्च के बोझ तले दबा जा रहा है।

बढ़ती बेरोजगारी की विडंबना : डिग्री धारक युवाओं की एक फौज खड़ी है, लेकिन उनके पास रोजगार के साधन नहीं हैं। रोजगार सृजन की रफ्तार सुस्त है और जो अवसर हैं, वे भी अनिश्चितता के साए में हैं।

प्रशंसा की संस्कृति : भविष्य के लिए घातक

जब किसी समाज या तंत्र में केवल हाँ में हाँ मिलाने और केवल प्रशंसा सुनने की आदत पड़ जाती है, तो वह व्यवस्था अपनी सुधार की क्षमता खो देती है। रचनात्मक आलोचना किसी भी जीवंत लोकतंत्र की आत्मा होती है।

''निंदक नियरे राखिये, आँगन कुटी छवाय।''

कबीरदास जी का यह दोहा आज के नीति-निर्माताओं पर सबसे सटीक बैठता है। जब तक हमें अपनी कमियां मालूम नहीं होंगी, हम सुधार का प्रयास कैसे करेंगे? कमियों को छुपाना समस्या का समाधान नहीं, बल्कि उसे और भयानक बनाना है।

केवल कागजी विकास के सहारे हम वैश्विक प्रतिस्पर्धा में पीछे छूट जाएंगे। यदि बुनियादी शिक्षा और स्वास्थ्य ही बीमार रहेगा, तो हम मानव संसाधन का सही उपयोग कभी नहीं कर पाएंगे।

जन-संवाद और सरकार की जवाबदेही: समाधान का मार्ग! इस गंभीर स्थिति से उबरने के लिए और व्यवस्था को सही दिशा में लाने के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण की आवश्यकता है:–

कमियों को उजागर करना : मीडिया, शिक्षाविदों, बुद्धिजीवियों और जागरूक नागरिकों का यह कर्तव्य है कि वे केवल विज्ञापनों के पीछे न भागें, बल्कि जमीनी हकीकत और कमियों को निडरता से सामने लाएं।

जनता से सरकार तक की कड़ी : लोकतंत्र में जनता ही जनार्दन है। जनता को अपनी बुनियादी जरूरतों (गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, पारदर्शी परीक्षा प्रणाली, बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं) के लिए जागरूक होना होगा और इन मुद्दों को सरकार तक पहुंचाना होगा। चुनावी विमर्श में जाति-धर्म के बजाय शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार मुख्य मुद्दे बनने चाहिए।

कागजी दावों से हटकर नीतिगत सुधार : सरकार को प्रशंसा के घेरे से बाहर निकलकर आत्मनिरीक्षण करना होगा। पेपर लीक जैसी घटनाओं को रोकने के लिए कड़े प्रशासनिक और तकनीकी सुधार करने होंगे, रिक्त पड़े शिक्षक और डॉक्टरों के पदों को प्राथमिकता के आधार पर भरना होगा। रिक्त पड़े शिक्षक और डॉक्टरों के पदों को प्राथमिकता के आधार पर भरना होगा। साथ ही, डिजिटल बुनियादी ढांचे को केवल शहरों तक सीमित न रखकर ठ्ठामीण क्षेत्रों में समान रूप से सुदृढ़ करना होगा ताकि कोई भी नागरिक इस तकनीकी दौड़ में पीछे न छूटे।

डिजिटल विभाजन और ग्रामीण क्षेत्रों की उपेक्षा : आज देश में डिजिटल इंडिया और कैशलेस अर्थव्यवस्था के बड़े-बड़े दावे किए जा रहे हैं, लेकिन जमीनी हकीकत यह है कि ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के बीच डिजिटल सेवाओं में भारी असमानता है। ग्रामीण इलाकों में आज भी इंटरनेट की कछुआ गति, बार-बार बिजली कटना और बुनियादी डिजिटल साक्षरता का अभाव एक कड़वी सच्चाई है। जब सरकारी योजनाएं, बैंकिंग, और आवश्यक जनसेवाएं पूरी तरह डिजिटल की जा रही हैं, तब नेटवर्क न होने के कारण एक ग्रामीण नागरिक राशन, पेंशन और अपने बुनियादी अधिकारों से वंचित हो जाता है। यह डिजिटल विभाजन ग्रामीण भारत को मुख्यधारा से पीछे धकेल रहा है।

निष्कर्ष–यदि हम वास्तव में भारत को एक महाशक्ति और विकसित राष्ट्र बनते देखना चाहते हैं, तो हमें सब कुछ ठीक है के छलावे से बाहर आना होगा, चाहे वह शिक्षा-स्वास्थ्य का संकट हो या डिजिटल सेवाओं की असमानता, आत्म-मुग्धता की यह संस्कृति देश के भविष्य को अंधकार में धकेल सकती है। समय आ गया है कि हम अपनी कमियों को स्वीकार करें यदि हम वास्तव में भारत को एक महाशक्ति और विकसित राष्ट्र बनते देखना चाहते हैं, तो हमें सब कुछ ठीक है के छलावे से बाहर आना होगा।

–प्रोफेसर अशोक कुमार,
पूर्व कुलपति कानपुर, गोरखपुर विश्वविद्यालय, विभागाध्यक्ष राजस्थान विश्वविद्यालय जयपुर

राशिफल शनिवार 27 जून, 2026

पंडित अनिल शर्मा

द्वितीय ज्येष्ठ मास (शुद्ध), शुक्ल पक्ष, त्रयोदशी तिथि, शनिवार, विक्रम संवत 2083, अनुराधा नक्षत्र रात्रि 10:11 तक, साध्य योग दिन 12:32 तक, कौलव करण दिन 11:33 तक, चन्द्रमा आज वृश्चिक राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-मिथुन, चन्द्रमा-वृश्चिक, मंगल-वृष, बुध-कर्क, गुरू-कर्क, शुक्र-कर्क, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह

आज रवियोग रात्रि 10:11 से आरम्भ होगा। आज शनि प्रदोष व्रत है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: शुभ 7:22 से 9:04 तक, चर 12:30 से 2:12 तक, लाभ अमृत 2:12 से 5:38 तक।

राहूकाल: 9:00 से 10:30 तक। सूर्योदय 5:39, सूर्यास्त 7:20

मेष

अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। आज आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है।

सिंह